



Sauvage, Naturel & Durable®

Flétan d'Alaska et poireaux au four, galettes de polenta et pommes de terre, graines de courge, crème aigre et huile de ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de flétan d'Alaska (filets de 200 g chacun)
50 g de graines de courge

Le poireau :

2 petits poireaux
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel

La crème aigre :

100 g de crème aigre
Sel, poivre

Les galettes de polenta et pommes de terre :

200 g de pommes de terre
50 g de polenta
100 ml de lait
Sel, poivre

L'huile de ciboulette :

1 botte de ciboulette
200 ml d'huile de colza



Préparation :

1. Pour les galettes de polenta, épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros cubes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les reposer. Pendant ce temps, assaisonnez le lait avec du sel, du poivre et du thym, faites bouillir le mélange et incorporez la polenta. Faites mijoter la polenta, en remuant constamment, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Passez les pommes de terre au presse-purée et incorporez-les à la polenta. Laissez refroidir le mélange polenta-pommes de terre et formez 8 galettes de taille égale. Faites-les dorer des deux faces dans une poêle.
2. Hacher la ciboulette et la mixer avec l'huile de colza dans un Thermomix (ou autre) pendant 10 minutes à 70°C à pleine puissance. Passez ensuite au tamis fin.
3. Faites griller les graines de courge dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles sautent.
4. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et salez. Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, les laver et les blanchir pendant 5 minutes.



Sauvage, Naturel & Durable®

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez-y les poireaux blanchis. Arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites cuire au four à 180°C pendant environ 10-15 minutes.

5. Ôtez les éventuelles arêtes du flétan, salez et poivrez. Chauffer une poêle antiadhésive, ajouter de l'huile de colza et saisir le flétan pendant environ 3-4 minutes par côté.
6. Placez les poireaux au centre de l'assiette. Placez une pomme de terre et une galette de polenta en haut à gauche et en bas à droite du poireau. Placez le flétan au centre. Répartissez la crème aigre autour et arrosez d'huile de ciboulette. Enfin, parsemez le plat de graines de courge.

Réalisation : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 1120 kcal / 4700 kJ

Protéines : 33 g

Lipides : 106 g

Glucides : 11g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.